


CA1  
HW  
-Z395

3 1761 11556554 1



# Helping Your Child Cope

*Responding to the Stress of  
Terrorism and Armed Conflicts*



Digitized by the Internet Archive  
in 2022 with funding from  
University of Toronto

### *Helping Your Child Cope*

Terrorist attacks, acts of war, and sudden violent events such as disasters are upsetting for children, even if they only witness them on television or see their impact on the adults they care about. We need to remember that **it is normal for kids to feel worried, sad, nervous, and frightened in the face of such events.**

Parents, caregivers, family members, teachers and adults in general need to pay attention to children's feelings and reactions.

It is important for you as parents and caregivers to know that:

- You can help kids cope with their reactions.
- One of the most important steps you can take to help your children is to reassure them that they are safe, that you will protect them from danger, and that you will continue to help them when they feel afraid.
- These reactions are usually brief and soon disappear.
- How you handle the situation will strongly affect how your child will handle it.
- You can help better if you pay attention to your own feelings and reactions and take positive steps to care for yourself.

(For some hints on how to do this, check out another brochure in this series, "**Taking care of Ourselves, Our Family and Our Communities.**")

The following information will help you understand some common reactions of children following such a stressful event.

### *For The Young Child (1-6)*

Young children are not as verbal as older children. They express themselves through conversations with adults and each other, self-talk, play, songs and drawings. Take time to listen to and observe your child. These activities are a window into their thoughts and feelings.

Here are some other ways they can show you how they feel:

- **Whining**
- **Bed wetting**
- **Thumb sucking**
- **Wanting to be held**
- **Clinging to caregivers**
- **Stomach aches**
- **Headaches**
- **Crying**
- **Eating problems**
- **Nightmares**
- **Sleeping problems**
- **Crankiness**
- **Tantrums**
- **Being stubborn**
- **Fear of the dark**
- **Being more agitated**

#### **How you can help:**

**Do not be alarmed.** These reactions are some of the ways children express anxiety or comfort themselves when they are upset. They are common signs of anxiety which are usually short-lived.

**Do not overreact.** If you punish or nag the child, his/her behaviours may last longer.

**Spend extra time paying attention to your children.** Help them feel understood and loved. Let your children know that you are not upset at their bed wetting, thumb sucking or nail biting. Reassure them that you know that it is only happening because they are upset.

**Catch them being good.** Praise for good behaviour brings positive results.

**Children who cling need to be reassured.** Leave them when you must, but reassure them that you will be back.

**Comfort and hold them.** Children need physical closeness, holding, comforting, and reassurance. This helps them feel safe and secure.

**Protect your child from further anxiety and fears** by selecting TV programs suitable for their age range. Very young children need to be protected from frightening scenes because they are not old enough to understand the events. Be there to explain any war coverage they happen to see.

**Spend more family time together.** Children need their parents or familiar adults around them during and after a stressful event.

**Maintain family routines.** Mealtimes, visits with playmates and regular bedtime hours are comforting for the child. Familiar routines reinforce the child's sense of security.

**Create an environment in which children feel safe enough to ask questions.** Young children do not need detailed information about the events but they may need to talk about their feelings. Let your children know that they can ask questions. Ask them what they have heard and how they feel about it. Answer their questions honestly, but make sure the information is suitable to their age level. Remember also that they are listening when you talk to others about the events. Reassure them that people are doing everything they can to make things safe.

**Kids have short attention spans.** Talk to them for short periods of time, but do it often. Check in with them to see how they are doing.

**Tell your children how you feel.** Let them know it is okay to have feelings of fear, sadness or anger, and that there are healthy ways of expressing and coping with these feelings. This helps them feel less alone, and more free to talk about their own feelings. They are more secure knowing you can handle what is happening.



## **Problems at Bedtime**

Problems encountered at bedtime are the ones most often mentioned by parents, during and following stressful events. Children may:

- Refuse to go to their room by themselves to sleep.
- Wake up scared, crying, or trembling from a renewed fear.
- Once awake, insist on sleeping with the parents or having someone remain near them.
- Be frightened by darkness, "monsters" or animals.

### **How parents can help:**

**Spend more time with your children when they are awake.** This will help them feel more secure at night.

**Encourage your children to exercise and participate in active games** which will reduce their anxiety and drain their surplus of energy. Physical activities during the day will promote better sleep.

**Establish a comforting routine at bedtime:** a hot bath, quiet games, storytelling, singing lullabies, and taking a favourite plush toy to bed can all add to a child's sense of security, comfort, and well-being.

**Take the time to listen to your children.** Bedtime often provides a special quiet time when children can ask questions, share anxieties and fears with their parents, and be reassured.

### **If your children leave their bed:**

**Bring them back gently to their room right away or after a few minutes of reassurance and snuggling.** Reassure them of your presence, and whisper some comforting words such as "It's O.K. I'm here. I love you. It's time for bed now..." Stay with them longer than you usually do.

**Some parents may want to let their children sleep with them for a night or two.** It can be comforting to both parents and the kids. This may, however, become a habit that can be very hard to stop. If you are worried this may happen, it may be better to reassure them and take them to bed. You can also return them to bed once they've fallen asleep.

If they don't respond to reassurance, you can let them "camp out" on a mattress on the floor in your room. This may be a temporary solution, as long as the child is made to understand and accept that this is temporary with a specific time limit.

**If, once in bed, your children cry and call for you:**

**Go to them, hold them in your arms and comfort them.** Tell them once more that you understand their fear and that it can be scary to be alone. Reassure them of your close presence and that you will protect them.

It may be helpful to have a night-light in the room or in the hallway and to leave the bedroom door ajar.

**If your child wakes up frightened:**

- **Go and reassure the child immediately.** As you enter the room, don't turn on the lights or talk loudly.
- **Acknowledge your child's fear.** Ask them if they "have had a scary dream". If that's the case, allow your child to talk about the dream without interrupting.
- Do not deny their fear by saying, "There's nothing to be afraid of." Instead be open, understanding, and help the child talk about it. This may help sort out reality from fantasy.
- **Reassure the child** that you are nearby, that he or she is safe. You may want to stay with the child until he or she goes back to sleep.

## ***Older Children (7-11)***

Older children may also show signs of being upset after a stressful event. At this age, the fears and anxieties expressed show that the child is aware of possible danger to themselves, their family and friends. Real or imaginary fears that seem unrelated to the events may also appear.

Here are some common reactions they may have:

- **Afraid of being injured or separated from parents**
- **Fear that similar events may occur**
- **Fear of noises or of the dark**
- **Rivalries and quarrels among brothers and sisters**
- **Headaches**
- **Sleeping problems such as nightmares**
- **Eating problems and stomach aches**
- **Anger and irritability**
- **Nervousness**
- **A return to earlier behaviours such as bed wetting, thumb sucking, and clinging**

### **How parents can help**

**Take your children's fears seriously.** Do not force your children to be brave. Respect their feelings and try to understand them. **A child who is scared is really scared.** Do not show anger or ridicule. Avoid saying something like: "It's silly to be scared". **Telling children that it's OK to be scared is comforting to them.**

**Listen to your children and ask them what they have to say** about their fears, their feelings, their thoughts on what has happened. Check in with them regularly. This will help them to better understand the situation and deal with their emotions. They will be able to express fears that may be unfounded, giving you the opportunity to



explore their fears and reassure them. If possible, include the whole family in the discussion.

### **Try to explain the events as well as you can.**

Children, like adults, are more frightened when they do not understand what is happening around them. Adults must do their best to keep the children informed about what has happened and what may happen. Acknowledge what's frightening about it. If you don't know the answers to their questions, it's OK to say that there are some things about the situation that you don't know or understand.

**Reassurance.** Children usually need reassurance about their personal safety. They need to know that people are doing all they can to make our country and our world safe.

**Parents as role models.** It is important to let kids know what you think and feel. It helps them feel less alone if they know that their feelings are similar to yours. It is important, however, not to overwhelm them. If you are too upset, it is better to share your reactions with another adult.

### *When To Seek Professional Help*

---

Children are amazingly flexible and resilient, and parents are capable of helping their children overcome their fears and feelings of anxiety about stressful events. As we have seen, there is a wide range of **common reactions** following a stressful situation. Most of these reactions, with some support, can be dealt with at home or at school.

However, getting professional help is a good idea if a child continues to show significant changes in his or her behaviour, for example:

- Unusual and inappropriate behaviour at home or at school

- Increased learning problems and difficulty paying attention at school
- Frequent angry outbursts
- Not taking part in usual social activities or play with other children
- Frequent nightmares or other sleep problems
- Physical problems such as nausea, headaches
- Changes in appetite, weight gain or loss
- Feeling anxious or afraid
- Feeling sad or depressed
- Increased risk-taking behaviour
- Recurring talk about death

One stressful event can make another more difficult to deal with. Children who have experienced the death of someone close, a divorce or a recent move may have more difficulty coping. This is true for adults as well.

Following a seriously stressful event, some adults and children have found it helpful to talk with a health professional such as a psychologist, a social worker, doctor, nurse or psychiatrist who can help them understand and deal with how they are feeling.

### *You Can Help Your Child Cope*

---

Remember, you have strength, knowledge and experience that can help your family and your community cope with the stresses triggered by violent events. An important part of this job is taking care of yourself. For additional self-help suggestions, see the other brochures in this series:

**Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Helping Your Teens Cope**

**Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Self-Care for Caregivers**

**Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Taking Care of Ourselves, our Families and our Communities**

### *Acknowledgments*

---

This pamphlet was developed following the September 11, 2001 terrorist attacks on the United States, using information from Health Canada together with input from a network of professional and voluntary associations concerned about mental health and the stress arising from terrorism and armed conflict.

#### **Network Members**

- Canadian Association of Occupational Therapists
- Canadian Association of Social Workers
- Canadian Healthcare Association
- Canadian Medical Association
- Canadian Mental Health Association
- Canadian Nurses Association
- Canadian Paediatric Society
- Canadian Pharmacists Association
- Canadian Psychiatric Association
- Canadian Psychological Association
- Canadian Public Health Association
- College of Family Physicians of Canada
- Health Canada

## Coping Resources in Your Community

Please use this space to list the names and telephone numbers of key resources and programs in your community (including friends and family you can call to talk things over).

Name:

**Phone:**[illegible]



This pamphlet has been revised and published by the Mental Health Promotion Unit in collaboration with the Office of Emergency Services, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 1B4. It can be reproduced freely for non-profit educational purposes or as part of a public awareness initiative, provided that full acknowledgment of the source is made.

Également disponible en français sous le titre :  
**Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment aider vos enfants.**

This document can be made available in alternative formats for persons with visual impairment, upon request.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2002

Cat. No. H39-604/2002-2

ISBN 0-662-66439-6



Ce dépliant a été révisé et publié par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario) K1A 1B4. Il peut être reproduit sans frais à des fins éducatives à but non lucratif ou dans le cadre d'une initiative de sensibilisation en autant que sa provenance soit reconnue dans sa totalité.

Also available in English under the title:

**Responding to the Stress of Terrorism and Armed Conflicts: Helping Your Child Cope.**

Ce document peut être rendu disponible en d'autres formats sur demande, pour les personnes ayant des troubles de la vue.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada 2002  
No de cat. H39-604/2002-2  
ISBN 0-662-66439-6

*Ressources d'aide dans votre localité*

Écrivez les noms et numéros de téléphone des ressources et des programmes offerts dans votre localité (y compris vos amis et parents avec qui vous pouvez parler).

**Nom :**

**Téléphone :**



## Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés : comment prendre soin de soi comme intervenant

### Remerciements

Ce dépliant a été préparé à la suite des attentats du 11 septembre 2001 aux États-Unis, à partir de renseignements de Santé Canada et de la participation d'un réseau d'associations professionnelles et bénévoles se souciant de la santé mentale et du stress à la suite d'actes de terrorisme et de conflits armés.

### Membres du réseau

- Association canadienne des ergothérapeutes
- Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux
- Association canadienne des soins de santé
- Association médicale canadienne
- Association canadienne pour la santé mentale
- Association des infirmières et infirmiers du Canada
- Société canadienne de pédiatrie
- Association des pharmaciens du Canada
- Association des psychiatres du Canada
- Société canadienne de psychologie
- Association canadienne de santé publique
- Le Collège des médecins de famille du Canada
- Santé Canada

- Cesser de prendre part aux activités sociales habituelles ou de jouer avec d'autres enfants
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil
- Problèmes physiques comme la nausée, les maux de tête
- Changement d'appétit, gain ou perte de poids
- Anxiété et peur
- Tristesse et dépression
- Disposition accrue à prendre des risques
- La mort revient souvent dans la conversation

Un événement stressant peut en rendre un autre plus difficile à vivre. Par exemple, les enfants qui vivent le deuil d'une personne chère, un divorce ou un déménagement peuvent éprouver plus de difficultés à y faire face. Bien entendu, il en va de même pour les adultes.

À la suite d'un événement stressant grave,

certains adultes et enfants ont trouvé utile de parler à un professionnel de la santé comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, une infirmière ou un psychiatre pour les aider à comprendre et à faire face à leurs émotions.

## ***Vous pouvez aider votre enfant à faire face à un événement stressant***

Il est bon de vous rappeler que vous avez les connaissances et l'expérience nécessaires pour aider votre famille et votre collectivité à faire face au stress relié à des actes de violence. Toutefois, il est important de bien prendre soin de vous-même. Pour de plus amples renseignements et autres suggestions, veuillez consulter les dépliants de la présente série :

**Le stress provoqué par le terrorisme et les**

**conflits armés : comment prendre soin de**

**soi-même, de sa famille et de sa communauté**

**Le stress provoqué par le terrorisme et les**

**conflits armés : comment aider votre adolescent**

ce qui est effrayant dans l'événement. Si vous ne connaissez pas la réponse à leurs questions, il n'y a rien de mal à dire qu'il y a certains aspects de la situation qui vous échappent.

**Rassurez-les.** Les enfants ont habituellement besoin d'être rassurés quant à leur sécurité personnelle. Ils ont besoin de savoir que les gens font tout ce qu'ils peuvent pour que notre pays et notre planète soient en sécurité.

**Parents modèles.** Il est important que les enfants sachent ce que vous pensez et comment vous vous sentez. Ils se sentent ainsi moins isolés s'ils voient que leurs émotions sont semblables aux vôtres. Il est cependant important de ne pas ajouter à leurs émotions. Si vous êtes trop bouleversé, il est préférable de partager vos réactions avec un autre adulte.

## Quand faut-il chercher de l'aide professionnelle?

Les enfants sont incroyablement résilients et s'adaptent facilement. Les parents peuvent les aider à surmonter leurs craintes et leurs sentiments d'angoisse à la suite d'événements stressants. Comme nous l'avons vu, il existe toute une gamme **de réactions normales** provoquées par une situation stressante. On peut affronter la plupart de ces réactions, avec de l'aide, à l'école ou à la maison.

Toutefois, il peut être utile d'obtenir de l'aide d'un professionnel si l'enfant affiche des changements de comportement importants dans les semaines ou les mois suivants l'événement, par exemple :

- Comportement inhabituel ou inadéquat à la maison ou à l'école
- Problèmes d'apprentissage et difficulté à se concentrer à l'école
- Crises de colère fréquentes

Voici quelques réactions communes pour ces jeunes :

- Peur d'être blessé, d'être séparé de leur parents
- Crainte que l'événement ne se reproduise
- Peur du bruit et de la noirceur
- Chicanes entre frères et sœurs
- Maux de tête
- Difficultés à dormir, par exemple à cause de cauchemars
- Problèmes d'appétit et maux d'estomac
- Colère et irritabilité
- Nervosité
- Réactions de régression : mouiller son lit, sucer son pouce et s'agripper

## Comment aider vos enfants plus âgés

**Prenez les craintes de vos enfants au sérieux.**

Ne les obligez pas à être braves. Respectez leurs émotions et essayez de les comprendre. **Un enfant qui a peur a vraiment peur.** Ne vous tachez pas ou ne vous moquez pas de lui. Évitez de dire : « c'est ridicule d'avoir peur ». **Se faire dire que c'est normal et naturel d'avoir peur est réconfortant.**

**Écoutez ce que vos enfants ont à vous dire**

à propos de leurs craintes, leurs émotions ou leurs réflexions sur ce qui est arrivé. Demandez leur régulièrement comment ils vont. Cela les aidera à mieux comprendre la situation et à faire face à leurs émotions. Ils pourront ainsi exprimer des craintes non fondées ce qui vous aidera à en parler et à les rassurer. Si possible, faites participer toute la famille à la discussion.

**Expliquez de votre mieux l'événement à vos**

**enfants.** Les enfants, comme les adultes, sont plus effrayés lorsqu'ils ne comprennent pas ce qui se passe autour d'eux. Les adultes doivent s'efforcer de tenir les enfants bien informés sur les événements passés et futurs. Reconnaissez



**Si vos enfants vous réclament ou pleurent une fois couchés :**

**Allez à leur chevet, serrez-les dans vos bras**

**et embrassez-les** une fois de plus pour les

réconforter. Dites-leur que vous comprenez leur peur d'être séparés. Rassurez-les de votre présence et de votre protection.

Il est utile d'avoir une veilleuse dans la chambre ou dans le couloir et de laisser la porte de la chambre de l'enfant ouverte.

**Si votre enfant se réveille effrayé :**

• **Allez le réconforter immédiatement.** Lorsque vous entrez, évitez d'allumer les lumières ou de parler à voix haute.

• **Reconnaissez sa peur.** Demandez-lui s'il a fait

un mauvais rêve. Si c'est le cas, écoutez votre enfant raconter son rêve sans l'interrompre.

• Ne niez pas l'existence de sa peur en lui

disant : « tu n'as pas à avoir peur » ; au

contraire, soyez réceptifs, compréhensifs et

aidez l'enfant à parler de sa peur, pour l'aider à faire le partage entre le réel et l'imaginaire.

• **Rassurez l'enfant** en lui rappelant que vous

êtes tout près, qu'il est en sécurité. Si cela est possible, demeurez près de lui jusqu'à ce qu'il dorme.

## *L'enfant plus âgé (de 7 à 11 ans)*

Les enfants plus âgés peuvent aussi être

bouleversés après un événement stressant.

Toutefois, à cet âge, leurs peurs démontrent

une conscience accrue de l'impact qu'un

danger peut avoir pour eux, pour leur famille

et pour leurs amis. Des craintes imaginaires

qui semblent n'avoir aucun rapport aux

événements peuvent aussi surgir.

**Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux** afin de leur permettre de réduire leurs excès d'anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. De telles activités favoriseront une meilleure nuit de sommeil.

**Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher.** Un bain chaud, des jeux tranquilles, la lecture d'une histoire, une chanson douce, son toutou en peluche préféré, sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être.

**Prenez le temps d'écouter vos enfants.**

L'heure du coucher est souvent un temps privilégié où les enfants posent des questions, partagent leurs craintes et leurs angoisses et se font rassurer.

**Si vos enfants quittent leur lit :**

**Ramenez-les gentiment à leur chambre après avoir passé quelques minutes à les réconforter.** Assurez-les de votre présence et murmurez leur quelque chose de rassurant, comme : « Je suis là et je t'aime, mais c'est l'heure de dormir maintenant ». Restez avec eux plus longtemps que vous ne le feriez habituellement.

**Certains parents pourraient vouloir laisser leur enfant dormir avec eux une nuit ou deux.** Cela pourrait être réconfortant tant pour les parents que pour l'enfant. Toutefois, il ne faudrait pas que cela devienne une habitude difficile à briser. Si vous vous en inquiétez, il est préférable de rassurer votre enfant et de le ramener à son lit. Vous pouvez aussi le ramener à son lit une fois qu'il s'est endormi.

En dernier recours : Permettez à votre enfant de faire du « camping » sur un matelas par terre dans votre chambre, en autant qu'il comprenne bien et qu'il accepte que ce soit temporaire. Déterminer avec lui un laps de temps précis.

peuvent poser des questions. Demandez-leur ce qu'ils ont entendu et comment ils se sentent à cet égard. Répondez franchement à leurs questions, mais faites en sorte que vos réponses soient appropriées à leur âge. N'oubliez pas qu'ils vous écoutent lorsque vous parlez des événements avec d'autres personnes. Dites-leur que les gens font de leur mieux pour assurer leur sécurité.

**Les enfants ne portent attention que pour une courte durée.** Parlez-leur brièvement, mais souvent. Demandez-leur régulièrement comment ils vont.

**Dites à vos enfants comment vous sentez.** Faites-leur comprendre qu'il n'y a rien de mal d'avoir peur, d'être triste ou en colère et qu'il y a des façons saines d'exprimer ces émotions et d'y faire face. Ils se sentiront ainsi moins seuls et plus libres de parler de leurs émotions. Ils se sentiront plus en sûreté en sachant que vous maîtrisez ce qui se passe.

## Problèmes à l'heure du coucher

Les difficultés les plus fréquemment signalées par les parents sont celles rencontrées à l'heure du coucher des enfants qui parfois :

- Refusent d'aller seuls dans leur chambre pour dormir.
- Se réveillent effrayés, en pleurant ou en tremblant de peur.
- Insistent, une fois réveillés, pour coucher avec leurs parents ou avoir quelqu'un auprès d'eux.
- Peuvent avoir peur de la noirceur, des « monstres » ou des animaux.

## Comment aider les enfants à l'heure du coucher?

**Passer plus de temps avec vos enfants lorsqu'ils sont éveillés.** Cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.

lit, sucent leur pouce ou rongent leurs ongles car vous savez qu'ils vivent des inquiétudes et que ces réactions sont passagères. Dites-leur que vous les comprenez et que vous les aimez.

### **Félicitez-les de tout progrès accompli.**

Des compliments pour une bonne conduite produisent des résultats positifs.

**Les enfants qui s'agrippent à vous ont besoin d'être rassurés.** Quittez-les lorsque c'est nécessaire, mais assurez-les toujours que vous reviendrez.

### **Réconfortez-les en les prenant dans vos bras.**

Les enfants ont besoin de contact physique, de se faire prendre, de se faire réconforter et rassurer pour se sentir en sécurité.

### **Protégez votre enfant des sources d'angoisse**

**et de crainte, par exemple** en choisissant des émissions télévisées propres à leur âge. Les très jeunes enfants doivent être protégés des scènes effrayantes parce qu'ils ne sont pas assez mûrs pour comprendre les événements. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer les reportages sur la guerre qu'ils peuvent voir à la télévision.

### **Passiez plus de temps en famille.**

Les enfants ont besoin d'être entourés de leurs parents ou d'adultes familiers pendant et après un événement stressant.

### **Respectez la routine familiale.**

Les repas, se coucher à des heures régulières et la visite de compagnons de jeu sont des activités réconfortantes pour un enfant. Les habitudes familiales renforcent leur sentiment de sécurité.

### **Créez un milieu dans lequel les enfants seront**

**assez à l'aise pour poser des questions.**

Les jeunes enfants n'ont pas besoin de renseignements détaillés quant aux événements, mais ils auront peut-être besoin de parler de leurs émotions. Laissez-leur savoir qu'ils



## *Les jeunes enfants (de 1 à 6 ans)*

Les jeunes enfants ne parlent pas beaucoup de leurs émotions. Ils se racontent parfois lors de conversations avec les adultes, avec d'autres enfants, quand ils se parlent à eux-mêmes, dans leurs jeux, leurs chansons et leurs dessins. Prenez le temps d'écouter et d'observer votre enfant. Ces activités sont une fenêtre sur leurs pensées et leurs émotions.

Voici quelques réactions propres à ce groupe d'âge :

- Pleurnicher
- Mouiller son lit
- Sucrer son pouce
- Demander de se faire prendre
- S'agripper aux gens
- Maux d'estomac
- Maux de tête
- Pleurer
- Difficultés à manger
- Cauchemars
- Difficultés à dormir
- Mauvaise humeur
- Accès de colère
- Entêtement
- Peur de la noirceur
- Agitation

### **Comment aider vos enfants**

**Ne vous alarmez pas.** Ces réactions sont quelques-unes des façons dont les enfants expriment leur crainte et se rassurent. Elles sont habituellement de courte durée.

**Ne tracassez pas vos enfants outre mesure.** Si vous punissez ou harcelez l'enfant, les réactions persisteront plus longtemps.

**Accordez-leur plutôt plus d'attention.** Ne vous fâchez pas après eux parce qu'ils mouillent leur

## Comment aider vos enfants

Les attentats terroristes, les conflits armés et les événements violents et soudains comme les catastrophes naturelles peuvent bouleverser les enfants même s'ils ne les voient qu'à la télévision ou par les réactions qu'ils provoquent chez les adultes qui leur sont proches.

**Il est alors normal que les enfants se sentent inquiets, tristes, nerveux et apeurés devant de tels événements.** Les parents, ceux qui ont la garde d'enfants, les membres de leur famille, les enseignants et les adultes en général doivent porter attention aux émotions et aux réactions des enfants.

Il est important que vous sachiez que :

- Vous pouvez aider les enfants qui font face à des réactions stressantes.
- L'une des plus importantes démarches que vous puissiez prendre est de rappeler à vos enfants qu'ils sont en sécurité et que vous les aiderez s'ils sont bouleversés.
- Ces réactions sont habituellement de courte durée et disparaissent rapidement.
- La façon dont vous réagissez à la situation affecte le comportement de vos enfants.
- Vous aiderez vos enfants plus facilement si vous portez attention à vos propres émotions et réactions et si vous prenez bien soin de vous-même. (Pour quelques conseils à cet égard, veuillez consulter le dépliant intitulé « **Comment prendre soin de soi-même, de sa famille et de sa communauté** ».)

Les renseignements suivants vous aideront à comprendre quelques-unes des réactions que les enfants peuvent vivre suite à un événement stressant.



# Comment aider vos enfants

*Le stress provoqué par le  
terrorisme et les conflits armés :*

